

預苦期 40 天靈修

走進詩人的禱告世界

祈禱靈修資料

2024 年

2 月 14 日至 3 月 30 日



聆聽版

LentPrayer



Listen on

Spotify Podcasts

預苦期(亦稱大齋期、四旬期)Lent，意即春天：寒冬已深，春天將臨；黑夜已盡，黎明將至。

預苦期為期 40 天，從聖灰日開始到復活節前一天結束，當中 6 個主日都不計算在內，因為每個主日都是紀念基督復活的日子。而 2024 年的預苦期為 2 月 14 日至 3 月 30 日。

設立預苦期的原意是給予準備在復活節受洗的人，加入教會；及曾經被教會逐離的人靜思己過，預備重返教會。

在教會禮儀傳統中，這 40 天是特別默想基督受苦與受死的一段時期，以學效耶穌在曠野禁食禱告 40 晝夜的榜樣，鼓勵信徒多作自省、悔罪、禁食、禱告、奉獻，在生活中克己與受苦，體會基督的愛與犧牲，進而以實際的關懷幫助貧困和受苦者，並懷著如春天的盼望準備身心靈經歷主的復活大能。

今年的靈修材料，我們會以自省、悔罪、禁食、禱告、奉獻作主題，以詩篇作「禱讀聖經」(Lectio Divination)的材料，與詩人一同走進心靈的更新之路。

禱讀聖經(Lectio Divination)

這是有效更新生命的讀經法，在乎深度，而非廣度；讀一小段經文，而非整章大段的閱讀；在來去匆匆的內外環境中，可培養深入聆聽上帝的話的能力，捉得住上帝微小的聲音。「以色列呀，你要聽！」(申 6:4)

禱讀並非使用釋經工具來研讀聖經，或著重別人的見解或意見上；過程乃專注於思維(mind)與心靈被吸引並沈浸在上帝的愛與美善中，從而生出對上帝的信靠，放心將自己的生活帶進上帝的話裡，讓上帝的話與生活各種聲音(包括內心掛慮、人際關係而來的喜與悲、人生期盼以及生活所需的渴望等...)相遇、人神交談，心靈因而被上帝深深觸動，樂意跟隨祂。

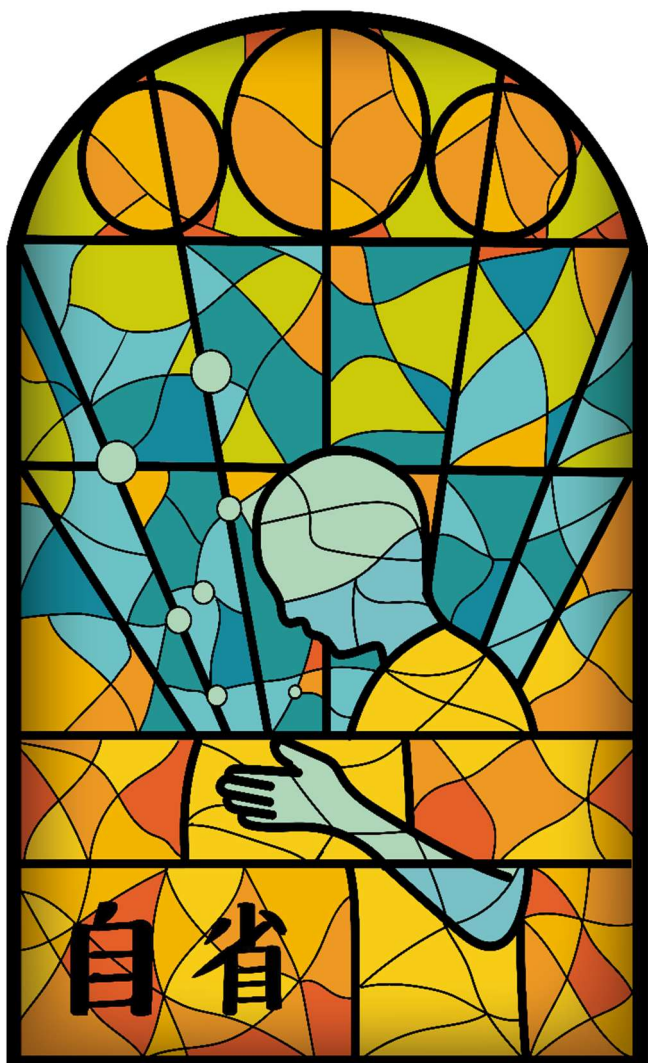
「《聖經》不該僅是用作分析、查考和討論，它更是供我們默觀，孕育我們生命的養份。唯有當我們全心全意把《聖經》當作給我們的話來聆聽，生命之道才得以顯明，並且融入我們心中。」(盧雲 Nouwen)

材料使用的建議：

1. 選一個心靈不受干擾的空間(擠擁的車廂也是可以的；但不建議邊吃早餐邊禱讀，因為你會錯失了上帝厚賜百物的恩典☺)。
 2. 打開聆聽版，別選當日錄音，暫時關閉網絡免受騷擾(教會網站及 Spotify 在沒有網絡的狀況下，仍可繼續播放已別選的錄音)。
 3. 深呼吸幾次，以此動作邀請聖靈喚醒身體，並賜下活潑的靈，以致把上帝的話聽進心內。不須太在意要即時紀錄反思內容，持續將此人神交談的時光交在上帝手中便可以了。
- ★若只用文字版，深呼吸幾次後慢讀經文 3 次，安靜片刻，細味上帝給你的話。默想過程中也可來回閱讀經文。

自省

我應當是誰？



尋回在主內的所是，
或許太高、或許太低...



自省的 8 天旅程

自省

2月14日聖灰日(第1日)

經文(詩 103:11-16)

11天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！12東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！13父親怎樣憐憫他的兒女，耶和華也怎樣憐憫敬畏他的人！14因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。15至於世人，他的年日如草一樣。他興旺如野地的花，16經風一吹，就歸無有，它的原處也不再認識它。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月15日(第2日)

經文(詩 12:1-4)

1耶和華啊，求你幫助，因虔誠人斷絕了，世人中間忠信的人消失了。
2人人向鄰舍說謊；他們說話嘴唇油滑，心口不一。3願耶和華剪除一切油滑的嘴唇，誇大的舌頭。4他們說：「我們必能以舌頭取勝，我們的嘴唇是自己的，誰能作我們的主呢？」

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月16日(第3日)

經文(詩 16:3-8)

3論到世上的聖民，他們是尊貴的人，是我最喜悅的。4追逐別神的，他們的愁苦必增加；他們所澆奠的血我不獻上，我嘴唇也不提別神的名號。5耶和華是我的產業，是我杯中的福分；我所得的，你為我持守。6用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。7我要稱頌那指引我的耶和華，在夜間我的心腸也指教我。8我讓耶和華常在我面前，因他在我右邊，我就不致動搖。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月17日(第4日)

經文(詩 14:1-4)

1愚頑人心裏說：「沒有上帝。」他們都敗壞，行了可憎惡的事，沒有一個人行善。2耶和華從天上垂看世人，要看有明白的沒有，有尋求上帝的沒有。3他們都偏離正路，一同變為污穢，沒有行善的，連一個也沒有。4作惡的都沒有知識嗎？他們吞吃我的百姓如同吃飯一樣，並不求告耶和華。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月19日(第5日)

經文(詩 139:13-18)

13我的肺腑是你所造的，我在母腹中，你已編織我。**14**我要稱謝你，因我受造奇妙可畏，你的作為奇妙，這是我心深知道的。**15**我在暗中受造，在地的深處被塑造；那時，我的形體並不向你隱藏。**16**我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日，都在你的冊子寫上了。**17**上帝啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！**18**我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和你同在。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月20日(第6日)

經文(詩 102:6-11)

6我如同曠野的鶉鴉，好像荒地的貓頭鷹。7我清醒難以入眠，如同房頂上孤單的麻雀。8我的仇敵整日辱罵我，向我叫號的人指著我賭咒。9我吃灰燼如同吃飯，我喝的有眼淚攪雜。10這都因你的惱恨和憤怒，你把我舉起，又把我摔下。11我的年日如夕陽，我也如草枯乾。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月21日(第7日)

經文(詩 8:3-9)

3我觀看你手指所造的天，並你所陳設的月亮星宿。4人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！5你使他比上帝微小一點，賜他榮耀尊貴為冠冕。6-8你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛羊、田野的牲畜、空中的鳥、海裏的魚，凡游在水裏的，都服在他的腳下。9耶和華—我們的主啊，你的名在全地何其美！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

自省

2月22日(第8日)

經文(詩 39:4-7)

4耶和華啊，求你讓我曉得我的結局，我的壽數幾何，使我知道我的生命何等短暫！5看哪，你使我的年日窄如手掌，我一生的年數，在你面前如同無有；各人最穩妥的時候，真是全然虛幻。6世人行動實係幻影，他們忙亂，真是枉然，積蓄財寶，不知將來有誰收取。7主啊，如今我等甚麼呢？我的指望在乎你！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去自省？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你與上帝更親近？還是更疏遠？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

我錯了什麼？



面對內心的黑暗，
得罪神、得罪人、得罪自己...



悔罪的 8 天旅程

悔罪

2月23日(第9日)

經文(詩 32:1-7)

1過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！2耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！3我閉口不認罪的時候，因終日呻吟而骨頭枯乾。4黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；我的精力耗盡，如同夏天的乾旱。5我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；你就赦免我的罪惡。6為此，凡虔誠人都當趁你可尋找的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。7你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的歡呼四面環繞我。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

2月24日(第10日)

經文(詩7:3-8)

3耶和華—我的上帝啊，我若行了這事，若有罪孽在我手裏，4我若以惡回報我的朋友，連那無故與我為敵的，我也救了他，5就任憑仇敵追趕我，直到追上，把我的性命踏在地上，使我的榮耀歸於灰塵。6耶和華啊，求你在怒中起來，挺身而立，抵擋我敵人的烈怒！求你為我興起！你已經發令施行審判。7願萬民聚集環繞你！願你居高位統治他們！8耶和華向萬民施行審判；耶和華啊，求你按我的公義和我心中的純正判斷我。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路23:34)主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

2月26日(第11日)

經文(詩 6:1-7)

1耶和華啊，求你不要在怒中責備我，不要在烈怒中懲罰我！2耶和華啊，求你憐憫我，因為我軟弱。耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭戰抖。3我的心也大大驚惶。耶和華啊，你要等到幾時呢？4耶和華啊，求你轉回搭救我，因你的慈愛拯救我。5因為死了的人不會記念你，在陰間有誰稱謝你？6我因呻吟而困乏；我每夜流淚，使床鋪漂起，把褥子濕透。7我的眼睛因憂愁而昏花，因敵人的緣故，我的眼目模糊不清。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

2月27日(第12日)

經文(詩 38:1-8)

1耶和華啊，求你不要在怒中責備我，不要在烈怒中懲罰我！2因為你的箭射入我身，你的手壓住我。3因你的惱怒，我的肉無一完全；因我的罪過，我的骨頭也不安寧。4我的罪孽高過我的頭，如同重擔叫我擔當不起。5因我的愚昧，我的傷發臭流膿。6我疼痛，大大蜷曲，整日哀痛。7我滿腰灼熱，我的肉無一完全。8我被壓碎，身心虛弱；因心裏痛苦，我就呻吟。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

2月28日(第13日)

經文(詩 130:3-8)

3耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？4但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。5我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。6我的心等候主，勝於守夜的等候天亮，勝於守夜的等候天亮。7以色列啊，你當仰望耶和華，因耶和華有慈愛，有豐盛的救恩。8他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

2月29日(第14日)

經文(詩 51:1-9)

1上帝啊，求你按你的慈愛恩待我！按你豐盛的憐憫塗去我的過犯！
2求你將我的罪孽洗滌淨盡，潔除我的罪！3因為我知道我的過犯；
我的罪常在我面前。4我向你犯罪，惟獨得罪了你，在你眼前行了這惡，以致你責備的時候顯為公義，判斷的時候顯為清白。5看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。6你所喜愛的是內心的誠實；求你在我隱密處使我得智慧。7求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。8求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。9求你轉臉不看我的罪，塗去我一切的罪孽。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

3月1日(第15日)

經文(詩 51:10-17)

10上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。11不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。12求你使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我，13我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。14上帝啊，你是拯救我的上帝；求你救我脫離流人血的罪！我的舌頭就高唱你的公義。15主啊，求你使我嘴唇張開，我的口就傳揚讚美你的話！16你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭你也不喜悅。17上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪

3月2日(第16日)

經文(詩 143:4-8)

4我的靈在我裏面發昏，我的心在我裏面顫慄。5我追想古時之日，思想你的一切作為，默念你手的工作。6我向你舉手，我的心渴想你，如乾旱之地盼雨一樣。7耶和華啊，求你速速應允我！我的心神耗盡！求你不要轉臉不顧我，免得我像那些下入地府的人一樣。8求你使我清晨得聽你慈愛的聲音，因我倚靠你；求你使我知道當走的路，因我的心仰望你。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去悔罪？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗令你發現自己內心那些罪性呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

我渴望什麼？

為了得著住在基督裡的豐盛，

我可否

放下、從簡、節制、克己...



禁食的 8 天旅程

禁食

3月4日(第17日)

經文(詩 15:1-5)

1耶和華啊，誰能寄居你的帳幕？誰能居住你的聖山？2就是行為正直、做事公義、心裏說實話的人。3他不以舌頭讒害人，不惡待朋友，也不隨夥毀謗鄰舍。4他眼中藐視匪類，卻尊重那敬畏耶和華的人。他發了誓，雖然自己吃虧也不更改。5他不放債取利，不受賄賂以害無辜。做這些事的人必永不動搖。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月5日(第18日)

經文(詩 30:4-10)

4耶和華的聖民哪，你們要歌頌他，要頌揚他神聖的名字。5因為，他的怒氣不過是轉眼之間，他的恩典乃是一生之久；一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。6至於我，我凡事順利，就說：「我永不動搖。」7耶和華啊，你曾施恩，使我穩固如山；你轉臉不顧，我就驚惶。8耶和華啊，我曾求告你；我向耶和華懇求：9「我被害流血，下到地府，有何益處呢？塵土豈能稱謝你、傳揚你的信實嗎？10耶和華啊，求你應允我，憐憫我！耶和華啊，求你幫助我！」

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月6日(第19日)

經文(詩 62:5-11)

5我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。
6惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的庇護所，我必不動搖。
7我的拯救、我的榮耀都在於神；我力量的磐石、我的避難所都在於神。
8百姓啊，要時時倚靠他，在他面前傾心吐意；神是我們的避難所。
9人真是虛空，人真是虛假；放在天平裏就必浮起，他們一共比空氣還輕。
10不要仗勢欺人，也不要因搶奪而驕傲；若財寶加增，不要放在心上。
11神說了一次、兩次，我都聽見了，就是能力屬乎神。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月7日(第20日)

經文(詩 63:1-7)

1神啊，你是我的神，我要切切尋求你；在乾旱疲乏無水之地，我的心靈渴想你，我的肉身切慕你。2我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。3因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。4我還活著的時候要這樣稱頌你，我要奉你的名舉手。5-6我在床上記念你，在夜更的時候思念你；我的心像吃飽了骨髓肥油，我也要歡乐的嘴唇讚美你。7因為你曾幫助了我，我要在你翅膀的蔭下歡呼。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月8日(第21日)

經文(詩 131:1-3)

1耶和華啊，我的心不狂妄，我的眼不高傲；重大和測不透的事，我也不敢行。2我使我心安穩平靜，好像母親懷中斷奶的孩子；我的心在我裏面如同斷過奶的孩子。3以色列啊，你當仰望耶和華，從今時直到永遠！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月9日(第22日)

經文(詩 34:4-10)

4我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離一切的恐懼。5仰望他的人，就有光榮；他們的臉必不蒙羞。6這困苦人呼求，耶和華就垂聽，救他脫離一切的患難。7耶和華的使者在敬畏他的人四圍安營，要搭救他們。8你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！9耶和華的聖民哪，你們當敬畏他，因敬畏他的一無所缺。10少壯獅子尚且缺食忍餓，但尋求耶和華的甚麼好處都不缺。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月11日(第23日)

經文(詩 34:12-18)

12有誰喜愛生命，愛慕長壽，得享美福？13你要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。14要棄惡行善，尋求和睦，一心追求。15耶和華的眼目看顧義人，他的耳朵聽他們的呼求。16耶和華向行惡的人變臉，要從地上除滅他們的名字。17義人呼求，耶和華聽見了，就拯救他們脫離一切患難。18耶和華靠近傷心的人，拯救心靈痛悔的人。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食

3月12日(第24日)

經文(詩 132:1-7)

1耶和華啊，求你記念大衛，記念他所受的一切苦難！2他怎樣向耶和華起誓，向雅各的大能者許願：3「我必不進我的帳幕，也不上我的床鋪；4我不容我的眼睛睡覺，也不容我的眼皮打盹；5直等到我為耶和華尋得所在，為雅各的大能者尋得居所。」6我們聽說約櫃在以法他，我們在雅珥的田野尋見它。7「我們要進他的居所，在他腳凳前下拜。」

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去禁食？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗為你帶來滿足？喜樂？還是空虛？失落？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱



我需要什麼？

在地恢復神聖形象，
要仰望、呼喊、歌頌上帝...



祈禱的 8 天旅程

祈禱

3月13日(第25日)

經文(詩 121:1-8)

1我要向山舉目，我的幫助從何而來？2我的幫助從造天地的耶和華而來。3他不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹！4保護以色列的必不打盹，也不睡覺。5保護你的是耶和華，耶和華在你右邊蔭庇你。6白日，太陽必不傷你；夜間，月亮也不害你。7耶和華要保護你，免受一切的災害，他要保護你的性命。8你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月14日(第26日)

經文(詩 28:1-7)

1耶和華啊，我要求告你！我的磐石啊，求你不要向我緘默！倘若你向我閉口，我就如下入地府的人一樣。2我呼求你，向你至聖所舉手的時候，求你垂聽我懇求的聲音！3不要把我和壞人並作惡的一同除掉；他們跟鄰舍說平安，心裏卻是奸惡。4求你按著他們所做的，按他們的惡行對待他們；求你照著他們手所做的對待他們，將他們應得的報應加給他們。5他們既然不尊重耶和華的作為，也不尊重他手所做的，耶和華就必毀壞他們，不建立他們。6耶和華是應當稱頌的，因為他聽了我懇求的聲音。7耶和華是我的力量，是我的盾牌，我心裏倚靠他就得幫助。我心中歡樂，我要用詩歌稱謝他。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月15日(第27日)

經文(詩 25:1-7)

1耶和華啊，我的心仰望你。2我的神啊，我素來倚靠你；求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向我誇勝。3凡等候你的必不羞愧，惟有那無故行奸詐的必要羞愧。4耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路指教我！5求你指教我，引導我進入你的真理，因為你是救我的神。我整日等候你。6耶和華啊，求你記念你的憐憫和慈愛，因為這是亙古以來所常有的。7求你不要記得我幼年的罪愆和我的過犯；耶和華啊，求你因你的良善，按你的慈愛記念我。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月16日(第28日)

經文(詩 42:5-11)

5我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，我還要稱謝他，我當面的拯救，6我的神。我的心在我裏面憂悶，所以我從約旦地，從黑門嶺，從米薩山記念你。7你的瀑布發聲，深淵就與深淵響應，你的波浪洪濤漫過我身。8白晝，耶和華必施慈愛；黑夜，我要歌頌祈禱賜我生命的神。9我要對神—我的磐石說：「你為何忘記我呢？我為何因仇敵的欺壓時常哀痛呢？」10我的敵人辱罵我，好像敲碎我的骨頭，他們不住地對我說：「你的神在哪裏呢？」11我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，我還要稱謝他，我當面的拯救，我的神。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月18日(第29日)

經文(詩 46:7-11)

7萬軍之耶和華與我們同在，雅各的神是我們的避難所！8你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。9他止息戰爭，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。10你們要休息，要知道我是神！我必在列國中受尊崇，在全地也受尊崇。11萬軍之耶和華與我們同在，雅各的神是我們的避難所！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月19日(第30日)

經文(詩 134:1-3)

1來，稱頌耶和華！夜間侍立在耶和華殿中，耶和華的僕人，2當向聖所舉手，稱頌耶和華！3願造天地的耶和華從錫安賜福給你們！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月20日(第31日)

經文(詩 108:1-6)

1神啊，我心堅定；我口要唱詩歌頌！2琴瑟啊，當醒起！我要喚起曙光！3耶和華啊，我要在萬民中稱謝你，在萬族中歌頌你！4因為你的慈愛大過諸天，你的信實達到穹蒼。5神啊，願你崇高過於諸天！願你的榮耀高過全地！6求你應允我，用右手施行拯救，好讓你所親愛的人得救。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱

3月21日(第32日)

經文(詩 84:1-7)

1萬軍之耶和華啊，你的居所何等可愛！2我羨慕渴想耶和華的院宇，我的內心，我的肉體向永生神歡呼。3萬軍之耶和華—我的王，我的神啊，在你祭壇那裏，麻雀為自己找到了家，燕子為自己找著菹籬之窩。4如此住在你殿中的有福了！他們不斷地讚美你。5靠你有力量、心中嚮往錫安大道的，這人有福了！6他們經過「流淚谷」，叫這谷變為泉源之地；且有秋雨之福蓋滿了全谷。7他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。

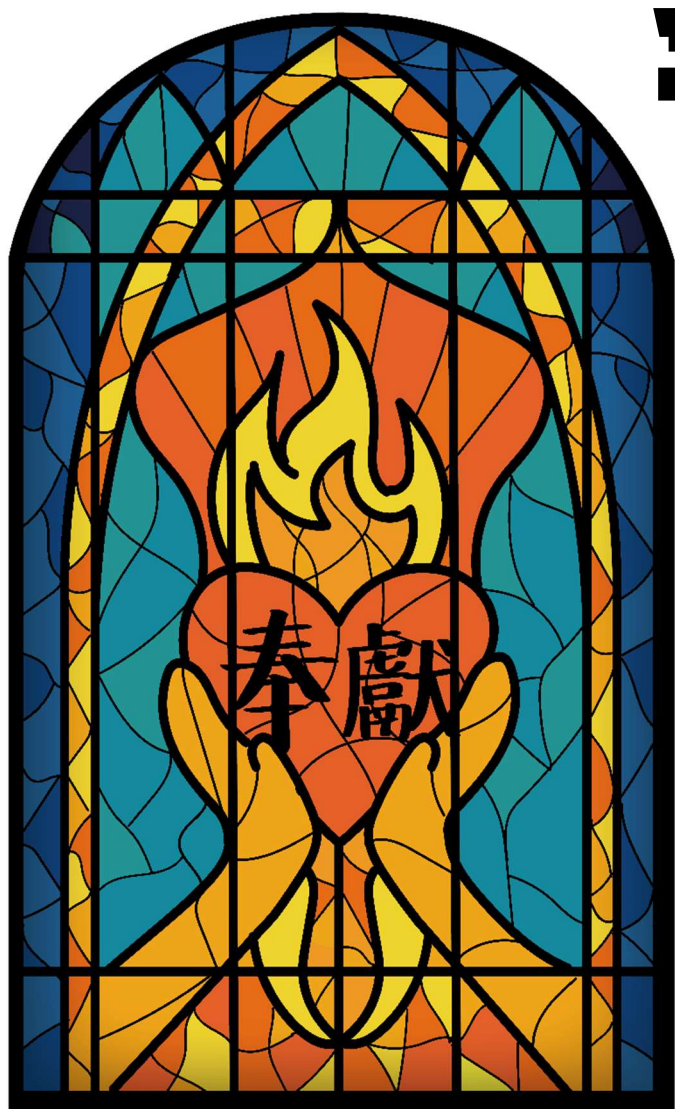
默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去祈禱？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 想像你是處於「上帝的心意」與「世界的要求」之間，以上這個經驗驅使你步近上帝的心意抑或順應世界的要求呢？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻



我分享什麼？

手中的厚恩，
因心中的感謝之情，
分出去、倍增成千成萬...



奉獻的 8 天旅程

奉獻

3月22日(第33日)

經文(詩 67:1-7)

1願神憐憫我們，賜福給我們，使他的臉向我們發光，2好讓全地得知你的道路，萬國得知你的救恩。3神啊，願萬民稱謝你！願萬民都稱謝你！4願萬族都快樂歡呼；因為你必按公正審判萬民，引導地上的萬族。5神啊，願萬民稱謝你！願萬民都稱謝你！6地已經出了土產，神，我們的神，要賜福給我們。7神要賜福給我們，地的四極都要敬畏他！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月23日(第34日)

經文(詩 54:1-7)

1神啊，求你因你的名拯救我，憑你的大能為我伸冤。2神啊，求你聽我的禱告，側耳聽我口中的言語。3因為陌生人興起攻擊我，強橫的人尋索我的性命；他們眼中沒有神。4看哪，神是幫助我的，主是扶持我性命的，5他要報應我仇敵所作的惡；求你憑你的信實滅絕他們。6我要把甘心祭獻給你；耶和華啊，我要頌揚你的名，這名本為美好。7他從一切的急難中把我救出來，我的眼睛也看見了我的仇敵遭報。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月25日(第35日)

經文(詩 20:1-7)

1願耶和華在你患難的日子應允你，願雅各的神的名保護你。2願他從聖所救助你，從錫安堅固你，3記念你的一切祭物，悅納你的燔祭，4將你心所願的賜給你，成就你的一切籌算。5我們要因你的救恩誇勝，要奉我們神的名豎立旌旗。願耶和華成就你一切所求的！6現在我知道耶和華必救護他的受膏者，從他神聖的天上應允他，用右手的能力救護他。7有人靠車，有人靠馬，但我們要提耶和華——我們神的名。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月26日(第36日)

經文(詩 138:1-7)

1我要一心稱謝你，在諸神面前歌頌你。2我要向你的聖殿下拜，我要因你的慈愛和信實頌揚你的名；因你使你的名和你的言語顯為大，超乎一切。3我呼求的日子，你應允我，使我壯膽，心裏有能力。4耶和華啊，地上的君王都要稱謝你，因他們聽見了你口中的言語。5他們要歌頌耶和華的作為，因耶和華大有榮耀。6耶和華雖崇高，卻看顧卑微的人；驕傲的人，他從遠處即能認出。7我雖困在患難中，你必將我救活；我的仇敵發怒，你必伸手抵擋他們，你的右手也必拯救我。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月27日(第37日)

經文(詩 116:12-17)

12耶和華向我賞賜一切厚恩，我拿甚麼來報答他呢？13我要舉起救恩的杯，稱揚耶和華的名。14我要在他的全體百姓面前向耶和華還我所許的願。15在耶和華眼中，聖民之死極為寶貴。16耶和華啊，哦，我是你的僕人；我是你的僕人，是你使女的兒子。你已經解開我的捆索。17我要以感謝為祭獻給你，又要求告耶和華的名。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月28日(第38日)

經文(詩 65:11-13)

11你以恩惠為年歲的冠冕，你的路徑都滴下油脂，12滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰，13草場以羊群為衣，谷中也長滿了五穀；這一切都歡呼歌唱。

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月29日受苦節(第39日)

經文(詩 126:1-6)

1當耶和華使錫安被擄的人歸回的時候，我們好像做夢的人。2那時，我們滿口喜笑、滿舌歡呼；那時，列國中就有人說：「耶和華為他們行了大事！」3耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。4耶和華啊，求你使我們這些被擄的人歸回，好像尼革夫的河水復流。5流淚撒種的，必歡呼收割！6那帶種流淚出去的，必歡呼地帶禾捆回來！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻

3月30日(第40日)

經文(詩 148:11-14)

11世上的君王和萬民，領袖和世上所有的審判官，12少年和少女，老人和孩童，13願這些都讚美耶和華的名！因為獨有他的名被尊崇，他的榮耀在天地之上。14他高舉自己百姓的角，使他的聖民以色列人，就是與他相近的百姓得榮耀。哈利路亞！

默想

1. 詩人的說話中，有什麼內容、字句觸動你去奉獻？
2. 這個觸動引發你想起什麼人/事的經驗？
3. 這個經驗如何影響你對上帝的信任關係以及與別人的同行關係？
4. 你有什麼想跟上帝說？

祈禱

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱速頁

自省 2月 14日-2月 22日

上帝啊！我不理解自己在祢面前是愚昧的，亦是尊貴的，常拒絕祢為我們訂立的位置，藐視祢、棄絕自己。求主讓我回想主耶穌大聲高呼：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」(太 27:46)，幫助我體會因不自知而與祢隔絕的痛苦。並帶著對祢的信任，決心回轉跟在基督的後頭，「今日你要同我在樂園裏了。」(路 23:43)。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

悔罪 2月 23日-3月 2日

上帝啊！過犯纏繞我，明知故犯的、不由自主的。上帝啊！我得罪祢了！對不起！祢明明可以重加懲罰，把我壓碎；但基督祢知道我擔當不了死亡，在公義下祢被壓傷、受痛苦，說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」(路 23:34) 主耶穌，我何等感激祢。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

禁食 3月 4日-3月 12日

上帝啊！想起耶穌為世人釘在十架上，身心俱疲地呼喊：「我渴了！」(約 19:28)。在預苦期中，我學習節制自己，禁戒一些喜好，是我甘心樂意的，因為我渴望更專注聆聽祢的聲音，更敏銳祢的同在。我樂意被祢塑造生命。願上帝悅納我的心志，奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

祈禱 3月 13日-3月 21日

上帝啊！多謝祢差派獨生愛子承擔世人的罪債，耶穌在十架上呼叫「父啊！我將我的靈魂交在祢手裡。」(路 23:46)，讓我可以直接向祢傾心吐意，聆聽祢的聲音，這是莫大的屬靈福氣。上帝啊！我渴望成為禱告的人，願祢引領我。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

奉獻 3月 22日-3月 30日

上帝啊！主耶穌在十架上放手將自己所愛的媽媽交給門徒說：「母親，看你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」；然後將自己獻上說：「成了！」(約 19:26-30)，成就救恩。多謝祢以愛填滿我整個生命，我也學習甘心獻上給祢以及放手與人分享。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！



2024 年預苦期 40 天靈修
走進詩人的禱告世界

